

# #TÚ DECIDES

BOLETÍN INFORMATIVO PARA JÓVENES



¡Conócela!



Ojo:

Actúa  
dentro  
los primeros  
5 días

SÓLO  
EN  
CASOS  
DE  
EMERGENCIA

Es un  
derecho  
para  
I@s  
adolescentes  
y jóvenes

# ÍNDICE

3

Editorial

5

CHAT: La pastilla de emergencia

14

La Juventud Opina

16

Que quede en tu memoria

17

Pregúntale a Conciencia Informada

# EDITORIAL

## ¡Qué gusto encontrarte para platicar sobre la Pastilla de Emergencia (PAE)!

Este es un tema que genera mucho interés entre adolescentes y jóvenes, pero que también va acompañado de dudas, miedos, falsas creencias y desinformación en torno a su uso, pues puede confundirse con un método de uso regular.

Como su nombre lo dice, es una opción de E M E R G E N C I A, así que si tu prima, amiga, pareja o alguna conocida han tomado la PAE varias veces, lo más conveniente y más efectivo sería que les recomendaras usar un método anticonceptivo de uso regular que les permita disfrutar de su sexualidad sin angustias ¡Por ello este boletín es tan importante!

Este boletín es una buena opción para acabar con las dudas sobre el uso de la PAE. A través de una plática por whatsapp con Conciencia Informada podrás saber ¿Qué es? ¿Cómo funciona? ¿En qué casos utilizarla? ¿Dónde conseguirla de manera GRATUITA? y ¿Qué pasa si eres menor de 18 años y la necesitas? También descubrirás información que reconoce tu autoridad moral para tomar decisiones sobre tu sexualidad, vivirla sin riesgos y violencia.

Te invitamos a leer la voz de jóvenes como tú y su experiencia con el uso de la PAE, así mismo, fuentes de información sobre el tema que pueden ser de tu interés en casos de emergencia.

Recuerda que puedes tomar la PAE en un lapso de hasta 5 días, entre más pronto la tomes será mayor su efectividad.

## No olvides que puedes usar la PAE cuando:

1. Se rompió el condón,
2. Falló el método anticonceptivo,
3. Hubo violencia y te forzaron a tener relaciones,
4. No usaste ningún método anticonceptivo,
5. No te acuerdas bien si usaste algo o no.



# LA PASTILLA DE EMERGENCIA:

un derecho de adolescentes y jóvenes en todo México



## NORMA

● Conectada

Tengo 16 años y estudio la preparatoria. Me gustan los perros, salir con Mario, andar en bicicleta y bailar. En las tardes atiendo la tienda que tenemos y los sábados doy catecismo en la parroquia de mi comunidad.

Tengo ganas de iniciar mi vida sexual con Mario y vivir una relación placentera con él, pero al mismo tiempo creo que debo informarme más antes de que eso pase, pues tengo algunas dudas y miedos.



## KARINA

● Conectada

Tengo 17 años, estudio la preparatoria y participo en el equipo de basketbol de la escuela. Me gusta tener muchas amigas y comer helados.

Mi novio Memo es muy especial para mí, nuestra relación es muy buena y disfruto mucho de mi sexualidad a su lado, aunque los dos nos queremos, no estamos preparados para formar una familia, ni para tener hijos, por eso, nos cuidamos usando el condón.



- Norma
- Karina



Pasaron a tu salón los promotores del centro de salud?

Sí, nos hablaron de sexualidad, derechos sexuales y Pastilla de Emergencia, nos dejaron páginas de internet, libros y un número de contacto para cualquier duda.



Hijole, yo llegué súper tarde a la clase por estar con Mario y lo único que alcancé a escuchar fue sobre la pastilla del día siguiente, pero no entendí muy bien...

Es la Pastilla de Emergencia; también se le llama PAE, por cierto, es muy efectiva... yo alguna vez la use con Memo.



Creo que sí me suena, pero he escuchado que es abortiva.

Nos dijeron que la PAE no es abortiva y que funciona de diversas maneras dependiendo en qué momento del ciclo menstrual se tome. También nos dijeron que está demostrado científicamente que al prevenir la ovulación no puede considerarse abortiva.



Ahh no lo sabía... Me gustaría saber más sobre cómo funciona.

Vamos a mandarle un mensaje al contacto que nos dieron! Le decimos que queremos más información y seguro nos ayuda. 😊





Súper!! Agrega al contacto. 😊



## Norma agregó a Conciencia Informada a la conversación



Hola, nos dieron este número para preguntar sobre la PAE, queremos ver si podemos hacerte algunas preguntas.



¡Sí claro! ¿Qué dudas tienen?



Yo quiero saber todo sobre la PAE... es que he escuchado hablar de ella, pero no tengo claro cómo funciona y cómo se toma.



La Pastilla de Emergencia (PAE) es una opción que se puede usar después de tener relaciones sexuales sin protección, por ejemplo, cuando se rompió el condón, falló el método anticonceptivo, hubo violencia sexual, o no se usó ningún método anticonceptivo. Las pastillas se toman por vía oral (se tragan), lo más pronto posible después de la relación sexual, tiene un margen de acción de 5 días, pero entre más pronto se tome es más alta su efectividad. La pastilla actúa antes de un embarazo, su función es evitar la ovulación y espesar el moco cervical para evitar el paso de los espermatozoides. La PAE no funciona si ya ovulaste o si ya existe un embarazo.



- Norma
- Karina
- Conciencia Informada



Ok, ya me quedó claro, entre más pronto la tome, mejor, pero no después de 5 días desde la relación sexual. Mi duda es ¿Qué tan seguido puedo tomar la PAE?



No existe un límite para el uso de la PAE. Si la has usado varias veces, quiere decir que estás expuesta a relaciones sexuales sin protección. Lo más recomendable sería elegir un método anticonceptivo de uso regular para sentirte más segura y protegida de embarazos no planeados. Podrías acudir a un centro de salud cercano a tu casa para que te brinden asesoría sobre las opciones que tienes para elegir un método anticonceptivo. Hay algunos que tienen amplia duración y que son muy efectivos como el DIU o el implante. Recuerda que es importante también utilizar condón para protegerte de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH.

Clarísimo, la PAE es una opción de EMERGENCIA y por eso no es tan buena idea utilizarla de manera frecuente.



Pero ¿Esa información quién la dice?



La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la PAE no interfiere ni funciona cuando existe un embarazo establecido, por lo cual su uso no provoca un aborto. Además, desde 2003, México la incluyó en la Norma 005 de Planificación Familiar, y desde 2004, en el cuadro básico de medicamentos, es decir, es un derecho de todas las mexicanas tener acceso a la PAE.

Nos podrías recomendar una marca?



Comparto una imagen donde podrán observar las marcas disponibles en México y las dosis que se deben ingerir de acuerdo a la marca. En la tabla tienen opciones de pastillas con las dosis específicas. Existen pastillas de una dosis y de dos dosis, en el caso de éstas últimas, toma la primera dosis lo antes posible y la segunda 12 hrs. después de haber tomado la primera.

Marca	Tabletas
Femelle one	1 tableta.
Postinor	1 tableta.
Postinor 2	2 tabletas.
Postday	1 tableta y 2 tabletas
G.I (Levonorgestrel)	2 tabletas.
Glanique	1 tableta y 2 tabletas
Oportuna	2 tabletas.
Cerciora T	2 tabletas.
Ladiades	1 tableta.

Y cuál nos recomiendas más? La que es de una pastilla o la de dos?





La dosis, efectividad y los posibles efectos secundarios son los mismos. La única diferencia es el costo. Los efectos dependerán del organismo de cada mujer porque todos los cuerpos son diferentes. Se puede tomar la PAE después de consumir algún alimento para prevenir las náuseas. En caso de que se presente vómito durante las primeras dos horas después de tomar las pastillas será necesario repetir la dosis. Hay que recordar que estos efectos son mínimos y pasajeros.

## POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS



-  En algunas mujeres su uso puede provocar náuseas y vómito
-  Con menos frecuencia ocasiona mareos, dolor abdominal o de cabeza, así como mayor sensibilidad en los senos
-  La regla o menstruación puede llegar unos días antes o después de lo normal
-  El sangrado puede ser mayor o menor a lo normal



Sucede algo si me tomo las dos juntas, en vez de esperar el plazo de 12 horas?



Se ha comprobado que la efectividad si se toman las dos pastillas juntas en vez de esperar 12 horas, entre cada toma, es la misma. Este método tiene una efectividad comprobada del 85%.



Y necesitamos una receta para poder adquirirlas?



En México no necesitas una receta médica para adquirir una PAE. Ser menor de edad tampoco es un impedimento para acceder a ella.

Y cuánto cuesta?



En farmacias tienen un costo aproximado de entre 80 y 120 pesos pero pueden solicitarla de manera gratuita en hospitales, clínicas y centros de salud. En nuestro país, algunos centros de salud cuentan además con Servicios de Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes (SSRA) llamados #ServiciosAmigables, los cuales son gratuitos, confidenciales y como su nombre lo dice, amigables. En las zonas rurales se cuenta con los Centros de Atención Rural al Adolescente (CARA), cuyo objetivo es brindar información a adolescentes sobre sexualidad, derechos y métodos anticonceptivos.



Y si la tomo, no me quedará estéril?



No, de ninguna manera, la evidencia científica nos demuestra que el uso de la PAE, o de cualquier método anticonceptivo, no provoca esterilidad en las mujeres.

Muy interesante, no lo sabía. 🤔





Recuerden que es importante contar con información completa, científica y laica sobre sexualidad y métodos anticonceptivos que les permita tomar decisiones en libertad de conciencia y aclarar sus dudas y preocupaciones.

Qué tiene que ver la libertad de conciencia con nuestras decisiones sobre sexualidad?



Muy sencillo, hacemos uso de esta libertad de conciencia cuando tomamos decisiones. En el caso de la sexualidad surgen muchas dudas, y en ocasiones miedos y culpas al momento de decidir, por ello es necesario que las personas y en especial las y los jóvenes tengan acceso a educación sexual integral e información libre de prejuicios que les permita tomar decisiones con total libertad.

Muchas gracias por la información, ahora tendré nuevas herramientas para el cuidado de mi salud sexual y reproductiva. Además sé que solicitarla es mi derecho!



Por último, será que si la tomo estaré cometiendo un pecado?



Es importante que sepan que el uso de métodos anticonceptivos, incluso los métodos de emergencia como la PAE, no es un pecado, al contrario, es una señal de una sexualidad responsable.

El día de hoy me siento más segura.



Y yo más informada.



Recuerden solicitar o exigir la PAE es su derecho! No deben olvidar que usar la PAE permite a las mujeres tener el control de su sexualidad y reproducción. Aquí les dejo algunos espacios donde pueden encontrar información sobre sexualidad y anticoncepción de emergencia.

# Pueden Consultar

WWW

[planificanet.gob.mx](http://planificanet.gob.mx)

Espacio virtual que brinda información sobre sexualidad, métodos anticonceptivos, Interrupción Legal del Embarazo e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



Planificatel

01-800-62-46-464

(Gratis desde cualquier punto de la República Mexicana). De lunes a viernes de 8:00 a.m.-6:00 p.m. sábados, domingos y días festivos 8:00 a.m.-2:00 p.m.

Línea telefónica que brinda la información sobre sexualidad, métodos anticonceptivos, Interrupción Legal del Embarazo, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

WWW

[comolehago.org](http://comolehago.org)

A través de videos, blogs y tests podrás encontrar información sobre embarazo no planeado, violencia, ITS, PAE y métodos anticonceptivos. También tiene un espacio para que puedas interactuar, crear un meme sobre estos temas y tomar un curso sobre métodos anticonceptivos cuando tú decidas.

WWW

[clae.codigosur.net](http://clae.codigosur.net)

Consorcio Latinoamericano de Anticoncepción de Emergencia.

Espacio conformado por diversas organizaciones de los países de Latinoamérica, con información sobre acceso, uso y normatividad de la anticoncepción de emergencia en Latinoamérica.

# LA JUVENTUD OPINA

Con el fin de conocer la importancia que tiene el acceso a la PAE para las mujeres jóvenes en México, se les preguntó a algunas sobre su experiencia y esto fue lo que nos comentaron:



“Estoy segura que las emergencias ocurren todos los días y yo no fui la excepción. Cuestionaba a todas mis amigas que no usaban protección, pero cuando me pasó a mí, entendí que las emergencias nos pasan a todas. Qué bueno que podamos acceder a la PAE de manera gratuita en todas las clínicas del sector salud”.

Verónica, Yucatán.

Ya había tenido una plática en la escuela sobre sexualidad y pensé que cuando necesitara la PAE no tendría dudas, pero cuando se me rompió el condón, olvidé todo, lo único que recordé era ir al centro de salud. Ahí me brindaron la pastilla y la información de manera gratuita. Sabía que entre mis miedos y dudas no estaba preparada para tener un embarazo. Me alegra que la PAE sea una realidad y espero que todas las mujeres tengan acceso a ella cuando la necesiten”.

Liliana, Edo de México.





"Yo usaba la PAE varias veces al mes, hasta que tuve un susto enorme, pues pensé que estaba embarazada. No sabía qué hacer, mi novio y yo fuimos a un centro de salud y ahí fue la oportunidad de darnos cuenta de la importancia del uso de un método anticonceptivo de manera regular".

Julieta, Querétaro.

"Yo había escuchado hablar de la PAE en la escuela y con mis amigas, sinceramente nunca pensé llegar a usarla. Mi novio y yo acordamos siempre usar condón, un día cuando este se rompió pensé inmediatamente en la PAE y me di cuenta que es la mejor opción para un accidente como el que nos pasó, también pude ver la importancia de buscar un método hormonal que no me tuviera en angustias y me permitiera disfrutar de mi sexualidad".

Sara, Puebla.



# QUE QUEDE EN TU MEMORIA

En el 2004, la PAE se incorporó al cuadro básico de medicamentos de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana de los Servicios de Planificación Familiar (NOM 005) como una opción segura y efectiva para prevenir embarazos no planeados, resultados de una relación sexual sin protección, la falla de un método anticonceptivo o a causa de una violación.

Todas las mujeres, en especial las adolescentes y jóvenes, podrán solicitar la PAE de manera GRATUITA en las instituciones del Sistema Nacional de Salud de nuestro país, y deberán recibir información libre de prejuicios por parte de prestadores de salud, en especial de los servicios de salud especializados para adolescentes, denominados Servicios Amigables y en los Centros de Atención Rural al Adolescente (CARA).

## DATO RELEVANTE:

Sabemos que muchas mujeres pueden enfrentar embarazos no planeados, cada estado contempla diferentes causales por las que una mujer puede interrumpir un embarazo de manera legal. La Ciudad de México es la única entidad en nuestro país en que la interrupción del embarazo es legal, gratuita y segura dentro de las primeras 12 semanas de gestación por la decisión de la mujer, si en algún momento te encuentras en esta situación, necesitas aclarar dudas y mayor información puedes visitar [www.andar.org.mx](http://www.andar.org.mx)



# PREGÚNTALE A CONCIENCIA INFORMADA

Hola, soy tu amiga Conciencia Informada. Conmigo podrás compartir tus experiencias, dudas, temores, alegrías y placeres relacionados con tu sexualidad. Aquí encontrarás respuestas claras y concisas a tus inquietudes, pero sobre todo podremos platicar de la importancia que tiene recibir información libre de prejuicios que te permita tomar decisiones con una conciencia informada. Bienvenid@s.

**Querida Conciencia Informada, quiero platicarte mi historia con relación a la PAE:**

Mi nombre es Lucía, actualmente estudio el tercer semestre de preparatoria. Mi acceso a la PAE no fue complicado, lo difícil fue vencer el miedo y los prejuicios que yo misma tenía frente a ella. Toda mi vida he sido católica practicante, asisto cada domingo a misa con mi familia y algunas veces asisto a la pastoral juvenil.

Mi novio Daniel y yo llevamos un poco más de un año de relación, nos queremos mucho y tenemos planes a futuro. Lo conocí cuando entramos a la prepa y pronto hicimos clic, me encantó su sonrisa, sus ojos y su forma de participar en las clases.

Fue justo en la fiesta de fin de curso del primer semestre cuando él y yo tuvimos nuestra primera relación sexual. Toda la noche estuvimos juntos, fue una noche maravillosa, llena de pasión, sentimientos y sensaciones nuevas; realmente fue algo inesperado, no fue algo que planeáramos, simplemente las cosas se dieron, él y yo lo deseábamos.

El veinte me cayó al día siguiente, después de la emoción pasó por mi mente: "chin, no nos cuidamos". En ese momento pasaron muchas cosas por mi cabeza ¿y si me embarazo? ¿y si me infecto de VIH o alguna otra ITS? El temor, la desesperación, la ansiedad y el miedo me invadieron; un embarazo no estaba en mis planes. 



En ese momento decidí calmarme y lo primero que hice fue pensar en qué podía hacer para que mis temores se disolvieran. Recordé que en la escuela nos hablaron sobre los Servicios Amigables, que son servicios de salud dirigidos a adolescentes en donde se proporciona información, atención y consejería de manera gratuita por personal capacitado. Busqué información en internet para ver cuál era la unidad más cercana. No lo pensé más y me dirigí al centro de salud.

Al llegar, sentí que todas las personas que estaban cerca me estaban mirando. Tuve pena y miedo pero me di el valor necesario y me acerqué a solicitar información. Me atendió una médica muy amable, le conté cómo me sentía y lo que había pasado. Ella me sugirió tomar la anticoncepción de emergencia. En ese momento vinieron sentimientos encontrados, por un lado pensé, qué suerte de tener una opción como la PAE y de manera gratuita, y por el otro, me pregunté si estaría cometiendo algo indebido, un pecado o si me podrían excomulgar.

Finalmente, decidí tomar la PAE. La información que me dio la médica me ayudó a darme cuenta que tomarla era la mejor opción, ella aclaró todas mis dudas y me dejó tranquila al recordarme que no es abortiva, incluso mencionó que es un derecho de toda mujer acceder a ella.

Al salir de la clínica, me sentí muy tranquila y pensé que esta experiencia me había dado muchos aprendizajes. Uno de ellos es que hablaría con Daniel para que regresemos a la clínica por una asesoría sobre sexualidad y métodos anticonceptivos, ya que decidir con información nos permite ser más libres y dejar de lado los miedos y las culpas.

En este proceso me di cuenta de que en estas decisiones las mujeres nos encontramos con nosotras mismas y de lo importante que es tener información libre de prejuicios para conocer las mejores opciones ante este tipo de dilemas en el ejercicio de nuestra sexualidad.



## RESPUESTA

### CONCIENCIA INFORMADA:

Lucía, me da mucho gusto que hayas tenido acceso a información científica, amigable y libre de prejuicios en tu unidad de salud. Como lo mencionas, los servicios amigables y todas las unidades de salud pública tienen la obligación de brindar la PAE. Es importante que exista personal médico sensible que no juzgue a las mujeres y que les brinde información para tomar decisiones informadas y en libertad de conciencia.

Todas las mujeres tienen autoridad moral para decidir acerca de lo que es mejor para su vida, al margen de cualquier imposición personal, familiar o religiosa. Las mujeres católicas que usan la pastilla de emergencia están actuando de acuerdo con la doctrina católica que reconoce el valor supremo de su propia conciencia.

Agradezco mucho tu confianza y ahora te invito a usar condón en todas tus relaciones sexuales acompañándolo de un método anticonceptivo de uso regular, pues como lo mencionas en tu testimonio, pudiste estar en riesgo de una ITS. Ahora ya sabes, en caso de una emergencia, la PAE es tu derecho.



# CATÓLICAS POR EL DERECHO A DECIDIR, A.C.

Apartado Postal: 21-264, Coyoacán, México, D.F., C.P. 04021

[www.catolicasmexico.org](http://www.catolicasmexico.org)

Si te interesa conocer más sobre nuestro  
movimiento, da click en:

**FACEBOOK: RED NACIONAL CATÓLICA**

**TWITTER: @REDNALCATOLICA**

Boletín Tú Decides es una publicación periódica de distribución gratuita de Católicas por el Derecho a Decidir, A.C. (CDD) y la Red Nacional Católica de Jóvenes por el Derecho a Decidir (RNCJDD). **Directora:** María Consuelo Mejía Piñeros. **Redacción:** Juana Mercado Alcántara, Leticia García Solano, Jessica Valencia Ramírez, Saray Perales Arredondo y Minerva Santamaría Hernández. **Corrección de estilo:** Leonardo Bastida Aguilar. **Ilustraciones y diseño de interiores:** [www.helice.com.mx](http://www.helice.com.mx). **Agradecimientos:** Alexis Sorel Sixtos (Demysex A.C.), Ana María Camarillo (Cipa A.C.), Oriana López Uribe (Balance A.C.) y Raffaella Schiavon Ermani (Ipas México).

México, DF. Junio de 2016

Segunda edición

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación,  
citando la fuente.